Werner Furrer

Stellvertretend hoffen

Werner Furrer
Quelle: Jesus.ch / Hope-Regiozeitung
Der Löhninger Hausarzt Werner Furrer tritt kürzer und gibt seine Praxis in neue Hände. Sein Leben lang stand er im Dienst der Bevölkerung – auch als Betreiber eines Fitnessstudios. Vor 15 Jahren hatte er ein Burnout und lernte seine Grenzen kennen.

An einem Vortragsabend im Herbst 2022 in der Life Hall Schaffhausen bezeichnete Werner Furrer das Burnoutsyndrom als «die ganz persönliche Energiekrise des 21. Jahrhunderts». Wie es sich anfühlt, ausgebrannt zu sein, lernte der Gesundheitsexperte vor 15 Jahren am eigenen Leib kennen.

«Hilf mir, Gott, dass ich heute nichts falsch mache!»

Schon immer neigte er dazu, seine eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen, um sich voll den Patienten zu verschreiben. «Den Menschen zu helfen und ja nicht zu schaden, stand für mich stets im Vordergrund.» Das habe zu Beginn seiner Karriere manchmal extreme Züge angenommen, indem ihn die Angst vor Fehlern fast erdrückte. «Lange war mein Gebet: 'Hilf mir, Gott, dass ich heute nichts falsch mache oder dass jemand leidet, weil ich etwas nicht weiss.'» Lange Zeit machte sein Körper trotz dem hohen Druck durch die Verantwortung als Arzt, Familienvater und diverse ehrenamtliche Engagements mit – doch im Jahr 2008 geriet Dr. Furrer selbst in seine persönliche Energiekriese. Um nicht in eine vollständige Burnout-Erschöpfung zu geraten, musste er massiv kürzer treten. Er gab seine florierende Hausarztpraxis in andere Hände und arbeitet noch zu 30 Prozent als Heimarzt.

Vor seinem fachlichen Hintergrund kann er heute klar beurteilen, was ihn in diesen Zustand brachte: «Ein Burnout führt in der Psychodynamik zu einem depressiven Zustandsbild. Es kommt durch äussere Umstände. Depression ist einfach eine Krankheit, die du bei schönem und schlechtem Wetter bekommen kannst.» Im Unterschied zu anderen Krankheitsbildern sei bei einem Burnout die Heilungs- und Besserungsrate sehr hoch, es sei die am besten behandelbare psychische Erkrankung.

Seine wichtigsten Lernmomente während seiner Burnout-Erkrankung kann Werner Furrer heute sehr genau benennen: «Ich musste lernen, auch mir gegenüber eine Fehlerkultur zuzulassen. Trotz aller Sorgfalt und permanenter Weiterbildung darf ich auch als Arzt Fehler machen. Die Angst vor Fehlern war bei mir der grösste Stressfaktor. Neben vielen anderen Dingen lernte ich zu delegieren.» Nach zwei Jahren war es dann soweit. «Ich weiss noch genau, wie ich vor einer Lifttüre stand und Gott sagte, dass ich wieder bereit für eine Arbeit als Hausarzt sei. Ich spürte auch, dass Gott bald antworten würde. Kurz darauf fiel mir meine ehemalige Arztpraxis in Löhningen im wahrsten Sinn des Wortes in den Schoss.»

Immer Hoffnung für Patienten haben

In seiner über 30-jährigen Tätigkeit als Arzt sind Werner Furrer viele Patienten mit ihren ganz persönlichen Krisen begegnet. «Gerade kürzlich hatte ich einen depressiven Patienten in der Sprechstunde, der Angst hatte vor den Ferien. Dies

ist ein klares Indiz für eine Depression.» Bei der Behandlung depressiver Menschen kommt den Medikamenten eine viel wichtigere Bedeutung zu. Gegen die Hoffnungslosigkeit, die oft bei depressiven Menschen auftritt, kennt der Fachmann noch ein wichtiges Mittel, das nicht durch eine Tablette verabreicht werden kann, die sogenannte «stellvertretende Hoffnung». Wenn er als Fachperson Hoffnung und Stabilität verkörpere und der Person vermitteln könne, dass es einen Ausweg gibt, sei das für sie sehr wohltuend. «Ein Patient, der selbst keine Hoffnung hat, kann sich an die Worte von mir als Arzt klammern und eher wieder glauben, dass es gut kommen kann.»

In der Begleitung eines Menschen mit Depression helfe es auch, fröhlich zu sein. Er habe immer Hoffnung für den Patienten. Mit der Redewendung «Die Hoffnung stirbt zuletzt» kann Werner Furrer nichts anfangen. Er ist der Meinung, dass die Hoffnung gar nicht stirbt. «Ich glaube vielmehr, dass sich die Hoffnung erfüllen wird», so der überzeugte Christ. «Die Hoffnung auf den Himmel ist für mich eine realistische Hoffnung.»

Im christlichen Glauben sieht der 65-jährige Schaffhauser eine Ressource, die auch zur physischen Gesundheit beitragen kann. Daraus habe er auch gegenüber seinen Klienten nie ein Geheimnis gemacht. Da habe er einen lockeren Umgang gepflegt, ohne den Leuten zu nahe zu treten. Er mache ab und zu einen Spruch dahingehend, dass er dann im Himmel arbeitslos sein werde. «Und Medikamente wird es dort auch keine mehr geben.» Ausserhalb der Sprechstunde spreche er auch gerne ein Gebet für seine Patienten, wenn sie dies wünschen. Er sei ein Arzt, der die Nähe zu den Patienten gerne zulasse. «Hier auf dem Land ist alles noch etwas familiär. Da ist man meist per Du miteinander.»

«Ausdauertraining fast wie Antipressiva»

Neben seinem Engagement als Hausarzt entdeckte Werner Furrer gemeinsam mit seiner Frau Esther ein weiteres Tätigkeitsgebiet, auf dem sie in die Gesundheit der Menschen in der Region Schaffhausen investieren können. 2019 gründeten sie das Fitnesscenter Aktivtrainingplus in Neuhausen am Rheinfall. «Viele Studien zeigen einhellig die gleichen Resultate: Wer regelmässig Kraft- und Ausdauertraining betreibt, senkt sein Risiko zu erkranken um 30 bis 50 Prozent. Dies gilt nicht nur für Herz-Kreislauferkrankungen, sondern auch für Arthrosen, Rückenschmerzen, Diabetes, Krebs usw.» Er könne voll hinter dem Ansatz des

gesundheitsorientierten Trainings stehen, besonders aufgrund der Tatsache, dass sich die Menschen im Schnitt – anders als vor 100 Jahren – im Alltag viel weniger bewegen. «Es gibt keine Pille, die so gut nützt, wie zweimal wöchentlich ein Fitnesstraining.» Auch für die Psyche wirke regelmässige Bewegung fast wie ein Antidepressivum. Hier seien natürlich alle Schritte im Wald und Kilometer auf dem Fahrrad eingeschlossen.

Werner Furrer macht gerade auch älteren Menschen Mut: «Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Fakt ist, wenn wir unsere Muskeln nicht trainieren, werden wir ab dem 40. Lebensjahr jedes Jahr schwächer. Muskelgewebe wird durch Fettgewebe ersetzt. Doch die gute Nachricht ist: Dieser Prozess kann aufgehalten werden!» Bereits zwei gelenkschonende Krafttrainings pro Woche genügen laut Dr. med. Furrer, um in kurzer Zeit eine enorme Verbesserung der Kraft zu erreichen. «Mit Sport kannst du die Zellalterung um zehn Jahre herauszögern!»

Als Kind von Asthma geheilt

Als Arzt arbeitet Werner Furrer, dessen Berufsweg mit einer Lehre als Elektromonteur begann, stark evidenzbasiert und bildet sich permanent weiter. Ein guter Arzt höre nie auf, seinen Wissensschatz zu erweitern. «Ich würde gerne 500 Jahre alt werden, um noch viel mehr lernen zu können.» Gleichzeitig müsse man sich bewusst sein, dass medizinisches Wissen immer begrenzt sei. Es lasse sich auch mit hoher Kompetenz und viel Erfahrung nicht alles genau berechnen, wenn man Menschen medizinisch betreue. «Meine Haltung ist die, dass ich den Leuten all mein Wissen an Schulmedizin anbiete, dies stets im Wissen, dass Gott übernatürlich eingreifen kann.»

Das übernatürliche Eingreifen Gottes hat Furrer selbst als Kind erlebt. Mit zwölf Jahren hatte er nachts schwere Asthmaanfälle. «Eines Nachts war der Anfall derart stark, dass ich in meiner qualvollen Atemnot merkte, wie meine Kräfte schwanden und glaubte, dass ich jetzt sterben würde. Ich war allein in einem dunklen Zimmer und konnte mich der Atemnot und Schwäche wegen auch nicht bemerkbar machen. 'Gott, jetzt ersticke ich!', schrie ich innerlich. Da stand plötzlich eine Gestalt im Raum und berührte mich. Sofort war die Atemnot verschwunden und ich fiel in einen erholsamen Schlaf.»

«Seither hatte ich mein Leben lang nie mehr Asthma. Auch als kritischer Schulmediziner kann ich wegen der fehlenden Suggestion und der sofortigen und anhaltenden Veränderung dieses Ereignis nicht anders deuten, als dass Gott direkt eingegriffen hat.»

Zum Thema:
Glauben entdecken
Emma Benoit: Angst, Depressionen und dann der Suizidversuch…
Interessante Zusammenhänge: «Glückliche Länder» und Antidepressiva
Menschen mit Depressionen aushalten: «Viel zu lange kämpfte ich alleine»

Datum: 23.01.2023
Autor: Florian Wüthrich
Quelle: Jesus.ch / Hope-Regiozeitungen

Tags